

# LECHE DESCREMADA EN POLVO, INSTANTÁNEA

para emplearse en los Programas de Distribución de Alimentos Básicos del USDA para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 25 SEP 02

## Descripción del producto

La leche descremada instantánea en polvo se elabora eliminando el agua de leche descremada pasteurizada. No contiene preservantes. Es de clasificación *U.S. Extra Grade* y no ha sido fortificada con vitamina A ni D.

## Presentación/Rendimiento

La leche descremada instantánea en polvo viene en paquetes de 25.6 onzas (1 libra con 9.6 onzas). Un paquete rinde 32 tazas de leche descremada líquida reconstituida.

## Conservación

- Almacene los paquetes sin abrir en un lugar fresco y seco alejado del piso hasta que los use.
- Guarde la leche descremada en polvo que sobre en un recipiente bien tapado. Cuando se la expone al aire o a la humedad, se le forman grumos y cambia de color.
- Como se ha sometido la leche a un proceso al vapor para crear partículas grandes, porosas y etéreas, se mezcla fácilmente con agua. Después de haberla mezclado con agua, cubra la leche y refrigérela. Trátela como si fuese leche fresca líquida. Úsela en 3 a 5 días.

## Usos y sugerencias

Utilice leche descremada en polvo reconstituida en vez de leche fresca en recetas para panes, pasteles, sopas, salsas, puré de papas, mazamorras y otros. También puede beberse. Puede añadir una cucharada de leche descremada en polvo a batidos si desea lograr una consistencia más cremosa y un mayor contenido de proteína.

## Preparación

- Para reconstituir una taza de leche descremada en polvo, combine 1/3 taza de leche descremada en polvo con 1 taza de agua y mezcle bien.

(Véanse las recetas al dorso)



## Departamento de Agricultura de EE.UU.

- Cuando se pida leche descremada en polvo en recetas para panes, panecillos y pasteles, entre otros, los cuales contienen grandes cantidades de ingredientes en polvo, la leche descremada en polvo puede mezclarse con los otros ingredientes en polvo. El agua para la reconstitución puede añadirse a los ingredientes líquidos.
- Use leche descremada en polvo siguiendo las indicaciones de las recetas que pidan leche en polvo o reconstituida o como sustituto en un producto cocido cuando se pida leche fresca.

## Información de nutrición

- La **leche descremada instantánea en polvo** es una fuente excelente de calcio y de proteína, así como una buena fuente de vitamina A.
- 1/3 taza de leche descremada instantánea en polvo o 1 taza de leche descremada líquida reconstituida) equivale a una porción del **GRUPO DE LECHE, YOGUR Y QUESO de la Pirámide Alimenticia.**

Datos de nutrición	
Porción 1 taza (252 ml) de leche descremada reconstituida	
<b>Cantidad por porción</b>	
<b>Calorías</b> 80	Cal. de grasa 0
<b>% Valor diario*</b>	
<b>Grasa total</b> 0 g	<b>0%</b>
Grasa saturada 0 g	<b>0%</b>
<b>Colesterol</b> 5 mg	<b>1%</b>
<b>Sodio</b> 125 mg	<b>5%</b>
<b>Carbohidratos totales</b> 12 g	<b>3%</b>
Fibra dietética 0 g	<b>0%</b>
<b>Proteína</b> 8 g	
Vitamina A 10%	Vitamina C 2%
Calcio 28%	Hierro 0%
*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.	

## Pan de maíz

1½ tazas de harina para todo uso  
1 taza de harina de maíz  
½ taza de azúcar  
½ taza de leche descremada instantánea en polvo  
1 cda. de polvo de hornear  
1½ tazas de agua  
¼ taza de aceite  
1 huevo batido (o ¼ taza mezcla de huevo + ¼ taza agua)

*Receta cortesía de Washington State Dairy Council  
(Consejo de productos lácteos del estado de Washington)*

1. Caliente el horno a 400 °F.
2. Combine la harina con la harina de maíz, el azúcar, la leche en polvo y el polvo de hornear en un tazón grande; mezcle bien.
3. Incorpore el agua, el aceite y el huevo *sólo* hasta que estén ligeramente mezclados.
4. Vierta en un molde para hornear de 9 x 9 pulg. previamente rociado con un *spray* de cocina.
5. Lleve al horno de 20 a 25 minutos hasta que al introducir un mondadientes en el centro, el mismo salga limpio.
6. Corte 3 por 3 para obtener 9 porciones. Sirva caliente.

**Rinde 9 porciones**

### Información de nutrición para cada porción de pan de maíz:

Calorías	240	Colesterol	25 mg	Azúcar	13 g	Calcio	106 mg
Calorías de grasa	70	Sodio	170 mg	Proteína	5 g	Hierro	1 mg
Grasa total	7 g	Carbohidratos totales	39 g	Vitamina A	43 RE		
Grasa saturada	1.5 g	Fibra dietética	1 g	Vitamina C	0 mg		

## Arroz con queso al horno

2 huevos ligeramente batidos (o ½ taza de mezcla de huevo + ½ taza de agua)  
1 cda. de margarina o mantequilla derretida  
2 tazas de agua  
2 tazas de arroz cocido  
1 taza de migas de pan blandas (1½ tajadas de pan)  
1 taza de leche descremada instantánea en polvo  
1 taza de queso americano desmenuzado  
1 cda. de cebolla deshidratada en escamas

*Receta cortesía de Washington State Dairy Council  
(Consejo de productos lácteos del estado de Washington)*

1. Caliente el horno a 325 °F.
2. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande.
3. Esparza la mezcla en un molde para hornear de 8 x 8 pulg. previamente engrasado o rociado con *spray* de cocina, o en una cacerola de 2 cuartos.
4. Lleve al horno de 40 a 50 minutos hasta que el centro haya cuajado y la parte superior esté dorada.

**Rinde 9 porciones**

### Información de nutrición para cada porción de arroz con queso al horno:

Calorías	160	Colesterol	60 mg	Azúcar	4 g	Calcio	186 mg
Calorías de grasa	60	Sodio	270 mg	Proteína	8 g	Hierro	0.5 mg
Grasa total	7 g	Carbohidratos totales	16 g	Vitamina A	124 RE		
Grasa saturada	4 g	Fibra dietética	0 g	Vitamina C	0 mg		

## Pan de plátano (banana)

1 taza de harina para todo uso  
1/3 taza de leche descremada instantánea en polvo  
1 cda. de polvo de hornear  
1/4 cda. de canela  
1 huevo (o 1/4 taza de mezcla de huevo + 1/4 taza de agua)  
1 taza de plátanos maduros machacados (unos 2 plátanos medianos)  
1/2 taza de azúcar  
1/4 taza de aceite  
1/2 taza de nueces picadas (opcional)

*Receta cortesía de Washington State Dairy Council  
(Consejo de productos lácteos del estado de Washington)*

1. Caliente el horno a 350 °F.
2. En un tazón mediano, mezcle la harina con la leche en polvo, el polvo de hornear y la canela.
3. En un tazón grande, bata los huevos con los plátanos, el azúcar y el aceite.
4. Añada la mezcla de harina al preparado de huevo y plátano. Revuelva hasta que estén ligeramente mezclados. Incorpore las nueces (si las emplea).
5. Vierta la masa en un molde de pan de 9 x 5 x 3 pulg., previamente engrasado o rociado con *spray* de cocina.
6. Lleve al horno de 60 a 70 minutos hasta que al introducir un mondadientes en el centro, el mismo salga limpio.
7. Deje enfriar en el molde mismo unos 10 minutos; luego páselo a una rejilla para que enfríe por completo.
8. Rebane el pan por el centro y corte en pedazos de 1 pulg.

**Rinde 18 porciones**

### Información de nutrición para cada porción de pan de plátano:

Calorías	90	Colesterol	10 mg	Azúcar	8 g	Calcio	27 mg
Calorías de grasa	30	Sodio	30 mg	Proteína	1 g	Hierro	1 mg
Grasa total	3.5 g	Carbohidratos totales	14 g	Vitamina A	15 RE		
Grasa saturada	0.5 g	Fibra dietética	0 g	Vitamina C	1 mg		

**Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.**

### Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14<sup>th</sup> & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.